

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA III ETAPU EDUKACYJNEGO

Lp	UMIEJĘTNOŚCI	KLASA VII-VIII	KLASA III
1.	SIATKÓWKA Odbicia piłki sposobem oburącz górnym	<ul style="list-style-type: none"> - ugięcia nóg w fazie przyjęcia - stopy ustawione w pozycji wykroczo-zakroczonej(siatkarska wysoka) - wyprosty nóg w fazie odbicia piłki - wyprost rąk w fazie odbicia piłki - synchronizacja pracy rąk i nóg 	<ul style="list-style-type: none"> - ugięcia nóg w fazie przyjęcia - stopy ustawiona w pozycji wykroczo-zakroczonej(siatkarska wysoka) - wyprost nóg w fazie odbicia piłki - wyprost rąk w fazie odbicia - synchronizacja ruchu rąk i nóg - odbicia piłki w kole o średnicy 3 m
2.	SIATKÓWKA Odbicia piłki sposobem oburącz dolnym	<ul style="list-style-type: none"> - ustawienia nóg w pozycji wykroczo-zakroczonej(siatkarska wysoka) - ugięcia nóg we wszystkich stawach - wyprost rąk w stawach łokciowych - synchronizacja pracy nóg i pracy ramion podczas odbicia - odbicie piłki przedramionami 	<ul style="list-style-type: none"> - ustawienia nóg w pozycji wykroczo-zakroczone(siatkarska wysoka) - ugięcia nóg we wszystkich stawach - wyprost rąk w stawach łokciowych - nałożenie na siebie dłoni - synchronizacja pracy nóg i pracy ramion podczas odbicia - odbicie piłki przedramionami
3.	SIATKÓWKA Zagrywka sposobem górnym	<ul style="list-style-type: none"> - uderzenie piłki z podrzutu - postawa wykroczo-zakrocza - uderzenie wykonane z prostego ramienia - uderzenie piłki dłonią 	<ul style="list-style-type: none"> - uderzenie piłki z podrzutu - postawa wykroczo-zakrocza - dokładny podrzut piłki - uderzenie wykonane z prostego ramienia - uderzenie piłki dłonią - prawidłowy kierunek wykonanej zagrywki
4.	KOSZYKÓWKA Kozłowanie	<ul style="list-style-type: none"> - do wysokości biodra - z boku ciała - z obniżonym środkiem ciężkości - wykonane po slalomie wg. zasady „ręką dalszą” 	<ul style="list-style-type: none"> - do wysokości biodra - z boku ciała - z obniżonym środkiem ciężkości - wykonane po slalomie wg. zasady „ręką dalszą” - zakończone dwutaktem

5.	KOSZYKÓWKA Dwutakt	<ul style="list-style-type: none"> - kolejność nóg prawa-lewa - wybicie w górę podczas rzutu - wyprowadzenie odpowiedniego kolana podczas wybicia 	<ul style="list-style-type: none"> - z prawej i lewej strony kosza - kolejność nóg zgodny ze stroną dwutaktu - wybicie w górę podczas rzutu - wyprowadzenie odpowiedniego kolana podczas wybicia - ćwiczenie wykonane w tempie -rzut piłki z nad głowy
6.	GIMNASTYKA Przewrót w przód	<ul style="list-style-type: none"> - przewrót wykonany na obręczy barkowej - dłonie na szerokość bioder - palce złączone - bez podparcie przewrotu przy wstawaniu 	<ul style="list-style-type: none"> - zaznaczenie akcentów gimnastycznych - przewrót wykonany na obręczy barkowej - dłonie na szerokość bioder - palce złączone - bez podparcia przewrotu przy wstawaniu
7.	GIMNASTYKA Przewrót w tył	<ul style="list-style-type: none"> - przewrót z przysiadu podpartego - w pozycji skulonej - do przysiadu podpartego - przeniesienie dłoni podczas przewrotu za barki 	<ul style="list-style-type: none"> - przewrót z przysiadu podpartego - w pozycji skulonej - do przysiadu podpartego - przeniesienie dłoni podczas przewrotu za barki
			<ul style="list-style-type: none"> - wykonanie przewrotów łączonych w przód i tył z postawy gimnastycznej do postawy gimnastycznej
8.	GIMNASTYKA Skok kuczny przez skrzynię	<ul style="list-style-type: none"> - naskok obunóż na odskocznię - krótkie przytrzymanie dłoni na skrzyni - lądowanie obunóż - zaznaczenie akcentu gimnastycznego 	<ul style="list-style-type: none"> - naskok obunóż na odskocznię - krótkie przytrzymanie dłoni na skrzyni - lądowanie obunóż - zaznaczenie akcentu gimnastycznego
9.	LEKKAATLETYKA Start niski	<ul style="list-style-type: none"> - znajomość komend słownych - dłonie na szerokość bioder, przed linią startu - palce złączone kciuk odwiedziony - przyjęcia odpowiedniej pozycji startowej na daną komendę - umiejętność odczytu pomiaru czasu 	<ul style="list-style-type: none"> - znajomość komend słownych - dłonie na szerokość bioder, przed linią startu - palce złączone kciuk odwiedziony - przyjęcia odpowiedniej pozycji startowej na daną komendę - wytracanie równowagi przy komendzie „gotów” - umiejętność odczytu pomiaru czasu
10.	LEKKAATLETYKA Skok w dal	<ul style="list-style-type: none"> - dynamiczny rozbieg - odbicia z jednej nogi - lądowanie obunóż 	<ul style="list-style-type: none"> - dwufazowy rozbieg - odbicia z jednej nogi - lądowanie obunóż

		- zaznaczona faza lotu	- zaznaczona faza lotu - umiejętność rozliczenia rozbiegu - umiejętność odczytania pomiaru odległości
11.	PIŁKA RĘCZNA Rzut do bramki po kozłowaniu	- zamach zza głowy - wybicie z nogi różnoimiennej - rytm dwukrokowy - odpowiednie tempo podczas wykonywania próby	- zamach zza głowy - wybicie z nogi różnoimiennej - rytm trzykrokowy - odpowiednie temp podczas wykonywania próby - odwiedzenie kolana w bok do tyłu
12.	PIŁKA NOŻNA Przyjęcie i prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem do bramki prostym podbiciem	- czucie piłki (poprawny slalom, opanowanie piłki) - strzał wskazaną częścią stopy - przyjęcie piłki wskazaną częścią stopy	- czucie piłki (poprawny slalom, opanowanie piłki) - celność podczas strzału - strzał wskazaną częścią stopy - przyjęcie piłki wskazaną częścią stopy
13.	LEKKAATLETYKA Przekazywanie pałeczki sztafetowej	- przekazanie pałeczki wskazanym sposobem - przekazanie w strefie zmian - zachowanie tempa biegu	- przekazanie pałeczki wskazanym sposobem - przekazanie w strefie zmian - zachowanie tempa biegu
14.	LEKKAATLETYKA Rzut piłką lekarską w tył z nad głowy	- chwyt piłki oburącz - pozycja rozkroczna - synchronizacja wyprostów nóg z wyrzutem piłki - wykonanie łuku napiętego	- chwyt piłki oburącz - pozycja rozkroczna - synchronizacja wyprostów nóg z wyrzutem piłki - wykonanie łuku napiętego - odczyt odległości
15.	ROZGRZEWKĄ	- biegowa, w miejscu, rozciąganie - wzrastająca krzywa natężenia ćwiczeń - ćwiczenia w trzech płaszczyznach - ćwiczenia wszystkich partii mięśniowych	- biegowa, w miejscu, rozciąganie - wzrastająca krzywa natężenia ćwiczeń - ćwiczenia w trzech płaszczyznach - ćwiczenia wszystkich partii mięśniowych
16.	TENIS STOŁOWY Forhend i bekhend , przepisy gry,	- przepisy gry singlowej - zastosowanie odbicia forhendem i bekhendem w grze singlowej	- przepisy gry singlowej i deblowej - zastosowanie odbicia forhendem i bekhendem w grze singlowej i deblowej